

不吃饭、说话晚、出牙晚怎么办?

## 专家教你科学应对

父母都希望自家的孩子长得高、早说话、早长牙,如果孩子发育稍微晚一些,就会很紧张。别着急,专家教你科学应对。



### ■不吃饭:

#### 补充维生素

孩子不爱吃饭,一餐只吃一两口,长得瘦,个子也不高,脾胃调理和推拿都试过了,效果还是不明显。出现这种情况,可能是缺乏维生素了。维生素B<sub>1</sub>和维生素B<sub>2</sub>对于消化不好的孩子来说,是必不可少的帮手。

维生素B<sub>1</sub>可以维持体内正常代谢,促进胃肠蠕动,当体内缺乏维生素B<sub>1</sub>时,孩子就会表现为食欲减退,不想吃饭。维生素B<sub>1</sub>广泛存在于葵瓜子、花生、大豆类等食物中,谷类食物中维生素B<sub>1</sub>含量也较多,如小麦、大米、玉米、小米等。由于现在谷类食物加工过于精细,导致大部分维生素B<sub>1</sub>都流失了。因此,建议平时多给孩子吃点全麦类谷物,以免造成过多的维生素B<sub>1</sub>流失。

维生素B<sub>2</sub>参与细胞的正常生长,氨基酸、脂肪和碳水化合物的代谢。维生素B<sub>2</sub>主要存在于动物内脏、蛋、奶类、大豆等食物中,冬菇、扁豆、黑木耳、金针菜中含量也不少。因此,家长平时应注意多给孩子摄入些富含这类维生素的食物。

### ■说话晚:

#### 做做发音小游戏

正常情况下,1岁左右的宝宝就能发出“爸爸”“妈妈”这类叠词或简单的词,如果孩子2岁左右还不会说话,家长先别着急,可以帮助孩子做做促进语言发育的小游戏。

1. 促进呼吸训练 家长可以和宝宝玩吹泡泡的游戏。父母先示范,用鼻子吸气,用嘴巴对着泡泡器缓慢均匀地吹气,大小不等的泡泡就会出来,这个游戏可以增强宝宝的呼吸能力。同理,也可以玩吹风车、吹气球、吹蜡烛、吹哨子等游戏。

2. 构音器官运动 一是口部运动,教宝宝噘嘴——两嘴唇向上噘起,然后放松,恢复原位;咧嘴——两嘴角向后咧开,似微笑的动作;鼓腮——两腮鼓起,然后放松;呶唇——两唇并拢,噘唇,发出响声。二是舌部运动,舌弹响——舌部在口腔内运动,发出响声;舔嘴角、嘴唇——让宝宝伸出舌头,向不同方向舔两嘴角、上下唇,或者拿一棒棒糖,引导宝宝的舌头伸出去舔棒棒糖。

3. 学动物叫辅助发音 教宝宝学小动物叫也是一种练习发音

的方式,如小猫喵喵喵、小狗汪汪汪、小鸡叽叽叽、小羊咩咩咩、小猪噜噜噜等。

### ■出牙晚:

#### 多吃含钙含磷食物

正常情况下,宝宝一般6个月开始出牙,2岁至2岁半出齐,如果宝宝1岁多仍未出牙,就属于“出牙晚”,家长应该考虑孩子每日的饮食是否种类过于单一,室外活动时间是否过少(每天不足半小时)等。

一般来说,宝宝第一颗萌出的乳牙都是门牙,时间早晚有所不同,只要在4~10个月长出来都算正常;1岁左右时会萌出上、下、左、右第一乳磨牙,即最里面的大牙;1岁半左右萌出尖牙,即“小虎牙”;2岁左右萌出第二乳磨牙;2岁至2岁半左右,20颗乳牙全部出齐。

如果宝宝1岁时乳牙仍未萌出,家长可以多带孩子到户外活动,多给孩子吃些芝麻酱、海带、豆制品、瘦肉、蛋、鱼、动物肝脏、花生等富含钙和磷的食物,多吃绿叶蔬菜补充镁,补充鱼肝油。

河南中医药大学第一附属医院儿科  
主任医师 都修波  
副主任医师 李华伟

## “左撇子” 需要强行纠正吗?

大部分人都习惯用右手吃饭、写字、打球等,但也有少数人用左手,俗称“左撇子”。如果发现孩子总是用左手吃饭、写字时,需要强行将其纠正吗?家长不妨认真了解一下。

当孩子习惯用左手时,只要没有明显影响到生活,家长都无需强行将其纠正。如果孩子在与其他人相处过程中因“左撇子”产生了一些不良影响,家长还是应该尽快帮助解决,以便让孩子能够和他人和谐相处,从而在与其他人相处过程中收获友谊,而不是陷入被排挤、被孤立的状态。

人的肢体活动都是大脑发出指令后完成的,右手是左侧大脑控制,左手是右侧大脑控制。人的左脑掌管“学术”,主要担负语言、分析等逻辑思维能力,而右脑主攻“艺术”,主要负责情感、想象、创造等感性表达,因此,右脑又被称为“艺术脑”“智慧脑”,“左撇子”往往拥有更多的艺术天赋。如果孩子对艺术方面感兴趣的话,家长平时可以鼓励孩子多使用一下左手,用左手使用剪刀、筷子等,这样可以刺激右脑的开发。研究还发现,人类的大脑只有很小的一部分被开发,也就是说,平时多锻炼手部灵活性,有利于开发大脑潜能,能让人变得更聪明。

湖南省儿童医院  
舒适化医疗管理中心 肖秋英

## “三法”缓解儿童咳嗽

咳嗽是儿童常见的症状,家长该如何预防,如何应对呢?

1. 环境调节 研究发现,当咳嗽的人处于室温20℃左右、湿度60%~65%的环境中时,对于缓解咳嗽有帮助。因此,如果孩子咳嗽严重,家长可以创造一个类似的环境,例如让孩子到充满水蒸气的浴室里坐上5分钟,潮湿的空气有利于清除孩子肺部的黏液,缓解咳嗽。

2. 饮食调节 温热的饮品能让呼吸道内的黏痰变得稀薄,从而使呼吸道黏膜的紧张状态得以缓解,进而促进痰液排出,具体可以选择温开水、温牛奶或温热米汤等。一些鲜榨果汁也可以起到类似作用,最好选择刺激性较小的梨汁或苹果汁,不用橙汁、西柚汁等柑橘类的果汁。另外,家长平时可以多给孩子吃些润肺的食物,如梨、银耳、百合、蜜枣、枇杷等,也可以喝点秋梨膏。秋梨膏的主要原料是白梨,配料是一些具有止咳、生津、润肺功效的药物,如枇杷、甘草、葛根、川贝、萝卜、姜汁、蜂蜜等,当孩子咳嗽频繁的时候,可以取1勺秋梨膏调入适量白开水中饮用。

3. 远离海鲜 尽量不要让孩子吃鱼、虾、蟹等海鲜类食物,因为腥味能够刺激呼吸道引起咳嗽,且鱼虾也容易引起蛋白质过敏而加重咳嗽。

湖南省儿童医院急诊科 张君茹

### ■女性话题

## 产后哪种情况需要骨盆修复?

相信很多产后妈妈都听说过骨盆修复,对于骨盆修复的作用也有各种声音,褒贬不一。骨盆位于人体的中心位置,起着支撑平衡的作用,容易因为外力而出现“变形”,如坐姿、站姿不良,或是妊娠分娩。大部分因分娩造成的损伤可自我修复,少部分无法自我修复的就需要依靠专业的辅助修复来帮忙。那么,什么情况下应该进行骨盆修复呢?

首先是耻骨联合分离症。为了让胎儿顺利娩出,女性在怀孕期间,骨盆周围韧带会变得松弛,以便在生产时,耻骨联合容易被撑开。正常情况下,耻骨间隙为4~6毫米,孕期及产后可增宽2~3毫

米,大部分可自行恢复。但是,如果分娩时产程过长、难产急产、胎儿过大等导致耻骨联合分开过大(超过10毫米),产后无法自行缩回时,就会形成产后耻骨联合分离症。耻骨联合分离症不仅会让屁股变大、下肢变粗,还会伴随耻骨疼痛,严重者出现漏尿、尿失禁、子宫脱垂及行走困难等症状。对于耻骨联合分离症,目前尚无药物能有效治疗,更多的是物理治疗,而骨盆修复就是最好的手段。

其次是骨盆不正。骨盆不正包括骨盆前倾、骨盆后倾或骨盆旋转等,有的女性屁股翘、小肚子大,就是因为骨盆前倾导致的。骨盆不正会引起长短腿、假胯宽等,产后

常见的“妈妈臀”也与骨盆不正有关。长期骨盆不正不仅可引起腰酸背痛、脊柱侧弯、加重盆底肌损伤、臀侧或腹股沟区疼痛,还可诱发膝关节与踝关节疼痛。

需要提醒的是,进行骨盆修复前一定要到专业机构进行系统评估,如果评估没有问题,就不需要进行修复。如果在未经评估诊断的情况下盲目通过挤压式骨盆修复,可能会加重已经出现旋转的骨盆;如果只是片面修复,身体歪斜的部分还是会通过筋膜对修复好的骨骼有长期的牵引,这样就算被修复的部分骨骼还是会歪斜变形。

四川省妇幼保健院妇女保健科 张涓